

## ১২-২৩ মাস বয়স পর্যন্ত :

- বাড়তি খাবারের পাশাপাশি মায়ের দুধ দিতে হবে
- প্রতিদিন অন্তত ৩ বার ঘরে তৈরী বাড়তি খাবার (ডাল, ভাত, শাক/সবজি, সঙে মাছ/মাংস/ডিম), কমপক্ষে ৪ ধরনের খাবার খাওয়াতে হবে (২৫০ মি.লি. বাটির ১ বাটি করে দিনে ৩ বার)
- ১-২ বার পুষ্টিকর নাস্তা দিতে হবে
- খাবার তৈরির এবং খাওয়ানোর আগে মা ও শিশুর হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে
- শিশুকে নিজে নিজে খেতে উৎসাহ দিতে হবে।



## তথ্যসূত্র :

- মা ও শিশু স্বাস্থ্য ও পুষ্টি বিষয়ক বিভিন্ন উপকরণ - স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যৱো-স্বাস্থ্য অধিদণ্ডন -  
- স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়।



## মা ও শিশুর পুষ্টি কথা

## স্বাস্থ্য ও পুষ্টি ভাউচার ক্ষিম পেপসেপ প্রকল্প

গর্ভকালীন চেকআপ করানোর সময়সূচী :

১ম ভিজিট : ১৬ সপ্তাহ (যত তাড়াতাড়ি সম্ভব), ২য় ভিজিট : ২৪-২৮ সপ্তাহ (৬-৭ মাস),

৩য় ভিজিট : ৩২ সপ্তাহ (৮ মাস), ৪র্থ ভিজিট : ৩৬ সপ্তাহ (৯ মাস)

গর্ভকালীন ওজনঃ গর্ভবতী মায়ের পুষ্টির অবস্থা নির্ণয়ের জন্য নিয়মিত ওজন মাপতে হবে। গর্ভবস্থায় ১০-১২ কেজি ওজন বাঢ়াতে হবে।



গর্ভকালীন টিকাঃ গর্ভধারণের আগে ৫ ডোজ টিটি টিকা নেওয়া না থাকলে টিকাদান কেন্দ্র অথবা স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মতে টিকা নিতে হবে।

জিংক ও ফলিক এসিড বড়ি সেবনঃ গর্ভবস্থার শুরু হতে প্রথম ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে জিংক ও ফলিক এসিড ট্যাবলেট দুপুরে ভরা পেটে খাবেন।

আয়রণ ফলিক এসিড বড়ি সেবনঃ গর্ভবস্থার ৪র্থ মাস থেকে প্রসব পরবর্তী ৩ মাস পর্যন্ত প্রতিদিন ১টি করে আয়রণ ফলিক এসিড ট্যাবলেট রাতে ভরা পেটে খাবেন।

ক্যালসিয়াম বড়ি সেবনঃ গর্ভবস্থার ৪র্থ মাস থেকে প্রতিদিন সকালে ১টি, দুপুরে ১টি মোট ২টি ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট ভরা পেটে খাবেন (আয়রণ ও ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট একসাথে খাবেন না)।

বিশ্রামঃ গর্ভবস্থায় দিনে অন্ততঃ ২ ঘন্টা বিশ্রাম নিতে হবে এবং রাতে অন্ততঃ ৮ ঘন্টা ঘুমাতে হবে।



## ৫ টি নিয়ম

এই ৫টি নিয়ম  
মনে রাখতে হবে



বার বার  
বলতে হবে

১ ৫ ধরণের খাবারের সাথে ভাত বা ঝুটি

মাস	মাছ	ডিম	দুধ	গাঢ় সরুজ শাক	হজুদ পাতা ফল

ভাত / ঝুটি

২ সঠিক পরিমাণ

বাটি	/	প্লাস

৩ আয়রণ ফলিক এসিড ট্যাবলেট

--	--

৪ ক্যালসিয়াম ট্যাবলেট

--	--

৫ ওজন মাপা

--